

## હાંફ - દમ વિષે

દમના દરદીને થતી તકલીફ



ખાંસી યાય



હાંફ આવે

દમ અટકાવવા ગ્રણ 'ઘ' થી તેમજ અન્ય છોર્લજુ કરતી વસ્તુથી દૂર રહેણું



ઘૂળ



ઘૂમાડો



ઘૂમ્પાન



ઘૂળ ભરેલી ચાદર



પાલતૂ પ્રાણી



પરાગારજ, સેન્ટ, સ્રે

બીજુ આવૃત્તિ : માર્ચ-૨૦૧૪

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

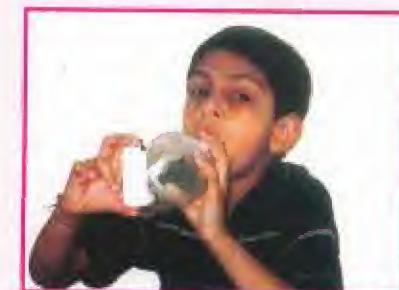
અક્ષાન રીસર્ચ ઇન કોમ્પ્યુનીટી હેલ્પ્યુ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જી. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩ ૨૪૦૪૦૮

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિથેશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

## હાંફ-દમ



યોગ્ય સારવારથી રોજુંદું જીવન જીવી શકાય.

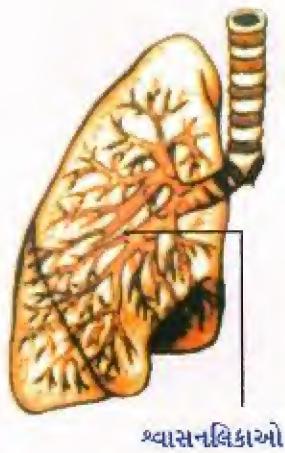
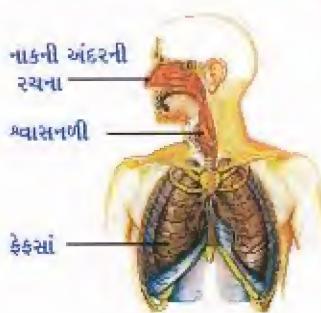
-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

અક્ષાન રીસર્ચ ઇન કોમ્પ્યુનીટી હેલ્પ્યુ (ARCH)

## શ્વસનતંત્રની સામાન્ય રચના અને કાર્ય

### શ્વસનતંત્ર



- હવા નાક વાટે દાખલ થાય ત્યારે તે શુદ્ધ અને હુંકણી થાય છે. ત્યાંથી હવા ગળાની વચ્ચેથી પસાર થતી મુખ્ય શ્વસનણીમાં થઈને ફેફસામાં જાય છે.
- ધ્રતીમાં શ્વસનણીના ડાબા અને જમ્બા એમ બે ફાંટા પડે છે. દરેક ફાંટામાંથી બીજી અનેક શ્વસનણીઓ અને તેમાંથી છેવટે ખૂબ નાની નાની શ્વસનલિકાઓ નીકળે છે.
- જેમ જાડા થડમાંથી મુખ્ય ડળીઓ નીકળે અને તેમાંથી નાની નાની શાખા-પ્રશાખાઓ નીકળે તેવી રીતે મુખ્ય શ્વસનણીમાંથી ફોટાતા ફોટાતા છેવટે નાની નાની શ્વસનલિકાઓ નીકળે છે.
- સૌથી નાની શ્વસનલિકાને છેડે દ્રાક્ષના ગુમખાઓ જેવા વાયુકોષો આવેલા હોય છે. વાયુકોષ મારફતે શ્વસ વાટે લીધેલી હવામાંનો પ્રાણવાયુ ફેફસામાં જઈ લોહીમાં ભણે છે. એ જ રીતે લોહીમાંથી અંગારવાયુ ફેફસામાં થઈ નાક મારફતે ઉચ્છ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

### દમ વખતે શ્વસનમાર્ગમાં થતા ફેરફારો

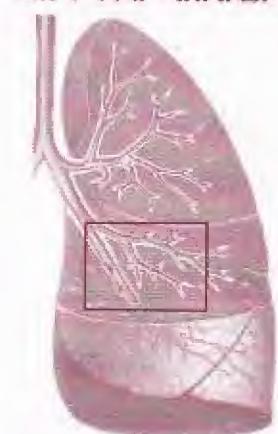
સામાન્ય રીતે આપણે શ્વસ સતત લઈએ જ છીએ છતાં આપણાને તેની ખબર નથી પડતી. પરંતુ જપારે હાંફ દમ થાય ત્યારે શ્વસ લેવાની જડપ વધી જાય છે. દમના દરદીને હાંફ ખૂબ વધી જાય છે, કારણે અમુક પસ્તુઓ જેમ કે ધૂળ-ધૂમારો, પરાગરજ, સેન્ટ, રસાયનો હવાની સાથે જેવા ફેફસામાં દાખલ થાય ત્યારે તેની વિપરીત અસર(અલર્જી)થી શ્વસનણીઓ ઉતેજીત થાય છે. આથી ફેફસામાં નીચે પ્રમાણેના ફેરફાર થાય છે.

- શ્વસનલિકાના અંદરના સુંવાળા અને મુલાયમ આવરણ ઉપર સોજો આવી જાય છે.
- શ્વસનલિકાઓને વાટળાઈ રહેલા સાયુઓ સંકોચાય છે. આથી શ્વસનલિકાઓ સાંકડી થઈ જાય છે.
- શ્વસનણીની અંદર ચીકણો જાડો કષ વધુ જરવા લાગે છે, અને તે જામી જાય છે.

સામાન્ય શ્વસનલિકાઓ



સાંકડી થયેલી શ્વસનલિકાઓ



શ્વસનલિકામાં જામી કષ

આમ આંદ્રા બધા ફેરફારને લીધે શ્વસ લેવાનો માર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે. દમના દરદીમાં શ્વસનો માર્ગ સાંકડો થવાને લીધે તેમજ તેમાં સોજો આવવાને લીધે શ્વસનણીમાં હવાની અવર જવર સહેલાઈથી થઈ શકતી નથી. આથી શ્વસ લેવામાં અને ખાસ કરીને શ્વસ બહાર કાઢવામાં ખૂબ જોર કરવું પડે છે.

## દમ થવાના કારણો

નાની ઉમરે થતો દમ મોટાભાગે વારસાગત રીતે ઉત્તરતો હોય છે, આથી ઘણીવાર એક જ કુટુંબમાં એકથી વધારે દમના દરદી જોવા મળે છે. જે કુટુંબમાં એર્વાળની શરદી, ખરજવું કે દમ થતો હોય તે કુટુંબના સત્યોમાં દમ વધારે જોવા મળે છે. તે લોકોનો શ્વસનમાર્ગ ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે.

વાતાવરણના ઘણાં ઘટકો દમના હુમલા માટે જવાબદાર છે. અહીં મુખ્ય જવાબદાર ઘટકોના નામો જોઈએ.

ઘૂળની જવાત



ઘરમાં બેંગી થતી જૂની ઘૂળ, ખાસ કરીને ઘૂળની રજકણમાં રહેલી ખૂબ જ બારીક જવાત.



ધાસ, ફૂલોમાંથી છૂટી થતી પરાગરજ, કુગ.



કુતરાં-બિલાડી, ઉદર, સરસા વગેરેના ખરેલા વાળ, તેમની ચામડીનાં ખરેલાં સ્તર



પક્ષીઓના પાછા, વંદા.

આ બધી વસ્તુઓ શ્વસનતંત્રને ઉત્સેષ્ટ કરી શકે છે.  
દરેક વ્યક્તિ માટે જુદા જુદા ઘટકો કારણભૂત હોઈ શકે.

ધૂમાડો



બીડી-સીંગારેટનો ધૂમાડો, ચુલાના લાકડાનો ધૂમાડો, વાહનના પેટ્રોલ-ડિઝલનો ધૂમાડો, કારખાનાનો ધૂમાડો.

રસાયણો



સેન્ટ, અતર, તાજો રંગ, જંતુનાશક એ,

વિષાણુ



શરદી, ફલુ જેવા ચેપી રોગોના વિષાણુ



કંડી હવા, કસરત, ખૂબ લાગણીવશ થતું.

દરેક વ્યક્તિ માટે જુદા જુદા ઘટકો કારણભૂત હોઈ શકે.

## દમના લક્ષણો

### દમના મુખ્ય લક્ષણો

આપણું શ્વાસ લેવાનું એટલું સહજ છે કે સામાન્યપણે આપણે તેની નોંધ લેતા નથી. દમ થાય ત્યારે ખાસ તો શ્વાસ લેવામાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે.

- ઘણાંને દમનો હુમલો થાય તે પહેલાં છીકો આવે, આંખ અને નાકમાંથી ખૂબ પાણી ગળે છે.
- જડપથી ચાલવાથી કે બાળ ચડવાથી શ્વાસ વધી છે, ગભરામણ થાય છે.
- છાતી ભાસાતી હોય એવું લાગે કે છાતીને ખૂબ જોર કરવું પડે.
- શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે સીસોટી કે ધુરધુરાટી જેવો તીણો અવાજ સંભળાય.
- રાત્રે ખાંસી વધુ થાય છે.
- ગળણા અંદર જામી જાય અને બહાર નાકળી શકે નથી. આથી જ દરદીને જો ગળણા નાકળી જાય તો, ઘણી રાહત લાગે છે.



### દમના ગંભીર લક્ષણો

જ્યારે દમનો રોગ વધી જાય ત્યારે દરદીને ખૂબ જોર કરીને શ્વાસ લેવો પડે છે. ખૂબ ગુંગળામણ થાય છે. દરદીને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું પડે.

- રાત્રે ખાંસી ખૂબ વધી જાય છે, આખી રાત જાગતા બેસી રહેવું પડે છે.
- છાતીમાંથી સતત ધુરધુર અને પીપુડી જેવો અવાજ આવે છે.
- દરદી હાંફ માટે કાયમ જે ગોળી કે પંપ લેતા હોય તે વધારે વાર લે તો પણ હાંફ બેસતો નથી.
- આવું જ ચાલુ રહે તો છેવેટે દરદીના નખ-હોઠ ભૂરા દેખાય છે.

આવી ગંભીર રિથ્મિ થાય તે પહેલાં જ દરદીએ તરત દવાખાને/હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.



## દમનું નિદાન

### દમનું નિદાન કઈ રીતે કરી શકાય?

દમનું નિદાન દર્દિની તકલીફ ઉપરથી અને ડોક્ટરી તપાસથી જ કરવામાં આવે છે.

- દમ વારસાગત હોઈ કુટુંબમાં બીજાને પણ દમની બિમારી હોય.
- દરદીને લાંબા સમયથી હાંફની તકલીફ હોય. હાંફ થાય અને મટે એવું વારંવાર થાય.
- ધણાંને શિયાળામાં કે વહેલી સવારે ઠડા પહોરમાં વધુ હાંફ થાય અને ખાંસી પણ વહેલી સવારે જ વધુ થાય.
- આ ઉપરાંત દમ જ છે તે ખાત્રી કરવા દમની ગોળી કે પંપ લીધા બાદ જો રાહત લાગે તો પણ દમ છે તેવું નક્કી કરી શકાય.
- સામાન્ય રીતે દમમાં તાવ નથી આવતો, પીળા ગળજા નથી પડતા કે ગળજામાં લોડી નથી પડતું.

### દમ સિવાય બીજુ કઈ કઈ બિમારીમાં હાંફ થકે?

દમ ઉપરાંત બીજી ધણી બિમારીમાં હાંફ થાય છે, જેમ કે શ્વાસનળીમાં ચેપ થવો (બ્રોન્ચિટિશ), વરાધ (ન્યુમોનિયા), છંદળના બિમારી, અનિમિયા (પાંડુરોગ) વગેરે. આથી સૌ પ્રથમ તો ડોક્ટરને બતાવી દમનું ચોક્કસ નિદાન કરવાનું જરૂરી છે.

### દમનો મશીન દ્વારા ખાસ ટેસ્ટ :



- સામાન્ય દવાખાનામાં એક પીક ફલોમીટરમાં હુક મારી શ્વાસની તકલીફ માપવામાં આવે છે. પીક ફલોમીટરથી સારવાર આખ્યા બાદ કેટલો જ્ઞાયદો થાય છે તે પણ જ્ઞાની શકાય છે. આ ટેસ્ટ પ્રમાણમાં સહેલો અને સસ્તો છે.

- દમનો જે ચોક્કસ ટેસ્ટ છે તે મોટી હોસ્પિટલમાં કે ફેફસાના સ્પેશિયલ ડોક્ટર પાસે જ થઈ શકે છે. આ ટેસ્ટમાં દરદીને એક મશીનમાં જોરથી હુક મારવાનું કદી ફેફસા કેવા કામ કરે તે ચોક્કસ રીતે માપવામાં આવે છે. આવું બધા જગ્યાઓ શક્ય નથી તેમજ મૌંધુ પણ પડે.

### શેની ઓલર્જીથી દમ થાય તે જાણવા ચામડીનો ટેસ્ટ

- કેટલાક દવાખાનામાં જ દમ શેના કારણે થાય છે તે જાણવા ચામડી પર ઓલર્જનો ખાસ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. જેમાં જુદી જુદી ઘણી બધી વસ્તુઓનું ચામડી પર ઇજેક્શન આપી ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે, અને કઈ કઈ વસ્તુની ઓલર્જ થાય છે તેની પાછી બનાવવામાં આવે છે.
- આ ટેસ્ટ ખાસ કરીને જેના કુટુંબમાં દમ વારસાગત હોય કે દરદીને ઓલર્જના લક્ષણો જેમકે વારંવાર શરદી, ખરજવું હોય તો તે કરાવી શકે છે, જેથી કઈ કઈ વસ્તુથી દૂર રહેવું તે ખબર પડી શકે. તે જ વસ્તુના ખૂબ નાના ડેઝમાં ઇજેક્શન લઈ શકાય (ડિસેન્સીટાઇઝન) જેથી દમના હુમલા ઓછા થાય.
- આ ટેસ્ટ ખૂબ મૌંધુ હોય છે. મોટા ભાગે તે કરાવવાની જરૂર નથી, તેથી બરાબર તપાસ કરી, છેલ્લા ઉપાય તરીકે ખૂબ જરૂરી હોય તો જ ટેસ્ટ કરાવવો.

### સારવાર

#### સારવારના ફાયદા :

દમ સામાન્ય રીતે કાયમ માટે મટાડી શકાય નહીં, પરંતુ પૂરતી સારવારથી તેને પૂરેપૂરો કાબુમાં રાખી શકાય છે.

- દમની સારવાર નિયમિત કરવાથી રોણું જીવન બીજાની જેમ જ જીવી શકાય છે. નિયમિત સારવાર લેવાના ધણાં ફાયદા છે. કોઈપણ જાતની તકલીફ વિના આખી રાત બરાબર સુઈ શકાય છે. દમના નવા હુમલા થતા અટકાવી શકાય છે. દમના ગંભીર હુમલા થતા નથી. આ ઉપરાંત વ્યાયામ, રમત-ગમત વગેરે પણ પૂરી ક્ષમતા સાથે રમી શકાય છે.

## દમ જેનાથી વધે તે વસ્તુથી દૂર રહેવું :

- ઘરની ધૂળ અને તેમાં રહેતી જીવાત એ દમનું મુખ્ય કારણ છે. તે ઉંનિની નહીં તે માટે દર્દાએ પોતે જાહુ વાળવું નહીં, કે ઘરની વસ્તુઓ જેવી કે ચાદર-ચોપડી-ફન્નિયર પરની ધૂળ ખંખેરવા નહીં. ચાદર ખાસ કરીને રૂછિદાંવાળી નહીં પણ સુતરાઉ વાપરવી.



- ચાદર-ઓશિકાના કવર દર અઠવાડિયે ધોવા અથવા તો બીજા કોઈ પાસે બરાબર ખંખેરવી તડકે સૂક્વવા, જેથી તેમાં રહેલી ધૂળની બારીક જીવાત મરી જાય.



- ઘરમાં ફૂતરાં-બિલાડી કે રુંછાંવાળા અન્ય પ્રાણી પાળવા નહીં, કે સ્ટે-સેન્ટ વર્ગને છાંટવા નહીં.



- બીડી-સીગારેટ પીતા હોય કે ગુટખા ખાતા હોય તો તે સાવ જ છોડી દેવા.



- ચુલાના ધુમાડાથી જેટલું શક્ય હોય તેટલું દૂર રહેવું. ખૂબ ઠડા પાણીથી નહાવું નહીં, તેમજ ઘરમાં બેજ ન રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.

## દવાઓ

દમમાં શ્વાસના માર્ગના અંદરના આવરણ પર સોજો આવે છે તેમજ શ્વાસનણીઓ સાંકડી થાય છે. આ બંને કારણો જુદા જુદા હોઈ તેની દવા પણ જુદી જુદી જ હોય છે. (છેલ્લાં થોડા વર્ષોમાં સંશોધનો દ્વારા પાકે પાયે સમજાયું કે દમમાં શ્વસનમાર્ગના ઉપર આવતો સોજો જ માર્ગ સાંકડો થવાનું મુખ્ય કારણ છે. આથી તેની સારવાર કરવી અગત્યની છે.)

### શ્વાસનલિકાનો સોજો ઓછો કરવા માટેના સ્વે



### સ્ટીરોઇડના સ્વે (ઇન્હેલર) :-

- દમમાં સ્ટીરોઇડના સ્વે ખૂબ જ અસરકારક છે તેમજ નુકશાન કરતા નથી. આ સ્વે મોં વાટે શ્વાસમાં લેવાથી શ્વાસનણીની દિવાલનો સોજો ઉત્તરે છે, જેથી નળી પહોળી થાય છે અને હવાની અવરજનવર સહેલાઈથી ચાલુ રહે છે. તેથી શરૂઆતથી જ સ્ટીરોઇડના સ્વે વાપરવા જરૂરી છે.
- સ્ટીરોઇડના સ્વે મોંધા હોય છે, ઘણાંને વાપરતા નથી આવડતા, પણ શીખી શકાય છે. સ્વે જ વાપરવા સારા, કારણકે મોં વાટે સ્ટીરોઇડની ગોળી (જેમ કે પ્રેડનીસોલોન) લાંબો સમય સતત લેવાથી શરીરને નુકશાન થઈ શકે છે. દા.ત. આખા શરીરે સોજો આવે, બ્લડપ્રેશર કે ડાયાબીટીસ જેવી બિમારી થાય, હાડકાં નબળા પડે વર્ગને.

### શ્વાસનણી પહોળી કરવાની ગોળી / સ્વે :

- દમ માટે સાલબ્યુટામોલ નામની કે તેના જેવી શ્વાસનણી પહોળી કરવાની દવા સસ્તી તેમજ અસરકારક મળે છે. સાલબ્યુટામોલ ગોળા તરીકે પણ લઈ શકાય અને સ્વે વાટે પણ લઈ શકાય. સ્વે વાટે લેવી વધુ ડિતાવણ છે.

## સાલબ્યુટામોલ એ લેવાના શાયદા :-

- સ્ટ્રે લેવાથી દવા સીધી જ નાની શ્વાસનળી અને ફેફસા સુધી પહોંચી જાય છે, આમ જ્યાં દવાની જરૂર છે ત્યાં પહોંચવાથી તરત અસર શરૂ કરે છે. સ્ટ્રેમાં ઓછામાં ઓછી દવા વપરાય રેથી તેની આડઅસર પણ ઓછી થાય.
- જ્યારે મોં વાટેની ગોળી પેટમાંથી પચી લોહીમાં ભળવાથી શરીરના બીજા ભાગ ઉપર પણ બિનજરૂરી અસર કરે છે. જેથી ક્રોકવાર હાથ-પગ ધૂજવા જેવી આડઅસર થઈ શકે, જે શ્વાસ વાટે સ્ટ્રે લેવાથી નથી થતી.
- સ્ટ્રે ખરીદતી વખતે થોડા મોંધા પડે પણ લાંબે ગાળે તે સસ્તા પડે છે. જો સ્ટ્રે લેવાનું દરદીને ક્ષવતું હોય અને પોખાતું હોય તો કેવી રીતે લેવાના તે કોઈની પણ પાસે શીખાને સ્ટ્રે જ વાપરવા જોઈએ.
- ખાસ તો જ્યારે દમનો હુમલો થવાનો હોય તે પહેલાં ઘણાંને ખૂબ છીકે આવે, આંખ-નાકમાંથી પાણી પડવા માಡે છે. આવું થાય ત્યારે તરત જ તમે વાપરતા હોય તે સ્ટ્રે કે ગોળી લેવાથી દમનો હુમલો ટણી શકાય છે.

## રોટાહેલર વાપરવાની રીત :



- શ્વાસ વાટે દવા લેવા સેની જેમેજ 'રોટાહેલર' નામનું સાધન પણ મળે છે. આમાં કેખુલ વાપરવાની હોય છે, જેમાં દર્દી શ્વાસ લે ત્યારે જ દવા અંદર જાય.
- આ સાધન કેવી રીતે વાપરવાનું તે એકવાર આવડી જાય તો પછી દમના દરદીએ કાયમ માટે આ સાધન વાટે જ સારવાર લેવી જોઈએ, કારણકે તે ખૂબ અસરકારક અને સલામત રીત છે, વળી સસ્તું પણ છે.

## સ્ટ્રે (ઇનહેલર) વાપરવાની રીત



- સૌ પ્રથમ સ્ટ્રેના મૌંબાનું ઢાંકડા ખોલી તેને બરાબર સાફ કરું. પછી સ્ટ્રેને હલાવી એકવાર હવામાં જ ચલાવવો.
- ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્ટ્રેને પહેલી આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે પકડવો, પછી મોં વાટે શ્વાસ બહાર કાઢી સ્ટ્રેના મૌંબાને હોઠ વચ્ચે દબાવીને પકડવું પણ દાંત જોરથી નહીં દબાવવા.
- હવે માથું જરૂર પાછળની બાજુ નમાવી મોં થી શ્વાસ લેવો અને સાથે સાથે નળીને નીચેની બાજુએથી દબાવીને એક તેજ લેવો. ઉત્તે શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખવું, થોડીવાર મોં બંધ રાખવું.
- સ્ટ્રે મોંમાંથી બહાર કાઢી લેવો, શ્વાસને થોડીવાર માટે સહેલાઈથી રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકવો, પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢવો. જો ફરીવાર બીજો તેજ લેવાની જરૂર લાગે તો પણ તરત જ બીજો તેજ લેવો નહીં, પણ થોડી વાર થોભીને પછી પહેલીવારની જેમ સ્ટ્રે લેવો.
- સેનો ઉપયોગ થઈ ગયા પછી તેને ધૂળથી બચાવવા માટે ઢાંકડા પાછુ તરત બંધ કરી લેવું.



### સ્પેસર :

- બાળકો જાતે સ્ટ્રે લઈ શકે નહીં, તેમને મદદની જરૂર પડે છે. તેઓ માટે એક ખાસ જાતનું સ્પેસર નામનું સાધન મળે છે તે સ્ટ્રે સાથે વાપરવું. આ સ્પેસર સાથે સેનું મોં થોડી બાળકને પણ દમની દવા શ્વાસ વાટે સહેલાઈથી આપી શકાય છે.

## નાના બાળકોને થતો દમ

- ભોટેભાગે નાના બાળકમાં દમ થવાનું કારણ વિખાશુથી થતા ચેપી રોગ છે. તેથી આ બાળકો લગભગ 3-4 વર્ષના થાય ત્યારે દમ મટી જાય છે, કારણકે તેમાં એલર્જી મુખ્ય કારણ નથી. ખાસ કરીને નબળા બાળક, અધુરા માસે જન્મેલા બાળક કે મા બીડી પીતી હોય તેવા બાળકને આવો દમ વધુ થાય છે.
- પરંતુ જો બાળકના કુટુંબમાં કોઈને દમ હોય કે બાળકને પોતાને અન્ય એલર્જીની તકલીફ હોય (શરદી-ખરજવું) તો તેવા બાળકને દમ લાંબો સમય રહી શકે છે.
- આમાં અડધા ઉપરના એટલે કે 40% બાળકો યુવાન થાય ત્યાં સુધીમાં દમથી મુક્ત થઈ જાય છે. પણ બાકીના 40%ને દમ કાયમી ચાલુ રહે છે. જો કે યોગ્ય માત્રામાં દવા લેવાથી તેઓ પણ બીજાના માફક જ બધી રોણંદી પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.
- જો બાળકને પણ અચાનક દમ ખૂબ વધી જાય તો હોસ્પિટલમાં લઈ જવો. હોસ્પિટલમાં નેચ્યુલાઈઝર નામના સાધનથી દમની દવા શ્વાસમાં આપવામાં આવે છે. જેનાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.

દમ વધી જાય ત્યારે નેચ્યુલાઈઝર દ્વારા અપાતી દવા



## કેટલાક સવાલો

(૧) દમના દરદીને ચેપ લાગ્યો છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

જો દમના દરદીને હાંફ અને ખાંસી ખૂબ વધી જાય, સાથે સાથે ખાંસીમાં પીળા ગળજા પડે, તાવ આવે, તો તેને શ્વસનતંત્રનો ચેપ હોઈ શકે. ચેપ જીવાશુ (બેઝ્ટેરિયા) થી લાગે છે. આવું થાય તો દમની દવાઓની સાથે ડેક્ષર આપે તે જીવાશુ મારવાની અન્ટિબાયોટિકનો ૫-૭ દિવસનો ક્રોસ કરવો પડે, જેથી ચેપ મટી જાય અને ખાંસી-હાંફમાં રાહત થાય.

(૨) દમમાં દાઈની ગંભીર હાલત થાય તો શું કરવું?

જો અચાનક શ્વાસ ખૂબ વધી જાય, ખૂબ હાંફ ચેપ તો ગભરાયા વગર તરત દમની ગોળી કે સ્ફેરિક ડોક્ટરે સૂચવેલા ડેઝ પ્રમાણે લેવા, તેમજ હોઠ અડધા બંધ કરી શ્વાસ લેવા. જો સ્ફેર ન હોય તો દમની ગોળી લઈ લેવી. સાથે સાથે પાણી ખૂબ પીવું.

જો ઘમણાની જેમ સતત હાંફ ચેપ, નખ-હોઠ ભૂરા લાગે, બોલવામાં પણ તકલીફ પડે તો તે ગંભીર હાલત કહેવાય. આવા દરદીને તરત જ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડે, તેને ઓક્સીજન તેમજ અન્ય ઈજેશ્યુનો, સ્ફેર આપવાથી દાંફની તકલીફ ઓછી કરી શકાય છે.

(૩) દરદીને દમના હુમલા ફરી ના આવે તે માટે શું કાળજી રાખવી?

સૌથી અગત્યનું છે કે દમ જેના લીધે ચેપ છે તે શોધી તેનાથી દૂર રહેવું. ખાસ કરીને ત્રણ 'ધ' ધૂળ, ધૂમાડે અને ધૂમ્રપાનથી દૂર રહેવું. ઘરના ફન્સિચર ઉપર ચોટેલી ધૂળ, પથારી, ચાદર ઉપરની ધૂળ, બેજવાળું વાતાવરણ વગેરે મુખ્ય જવાબદાર હોય છે તેથી તેનાથી દૂર રહેવું. આ ઉપરાંત ઘરમાં કુતરા-બિલાડી પાળવા નહીં, સ્ફેર્સેન્ટ-રંગ વગેરે છાંટવા નહીં, ખૂબ ઠડા પાણીથી નહાવું નહીં.

જો શરૂદી થાય, છીક આવે કે આંખ-નાકમાંથી પાણી પડે તો તરત દમનો સ્ફેર લઈ લેવો અને સૌથી અગત્યનું ગમે ત્યાં જાવ પણ હંમેશા દમની દવા તેમજ સ્ફેર સાથે જ રાખવા.

(૪) દમ સંપૂર્ણપણે મટાડી શકાય કે નહીં?

હજુ સુધી કોઈ પણ ઇલાજ દમને કાયમી મટાડી શકતો નથી. હવે એવી

ઘણી દવાઓ મળે છે જેનાથી દમ બિલકુલ કાબુમાં રાખી શકાય છે. અમુક દવા-સ્રે એવા આવે છે જે લેવાથી દમના હુમલા ના થાય. આમ દમનો દરદી પણ સામાન્ય માણસ જેતું રોછંદુ જીવન જીવી શકે છે.

#### (૫) દમનો દરદી કસરત કરી શકે કે રમી શકે?

હા, જો દમ સંપૂર્ણ કાબુમાં રહેતો હોય તો સારવારની સાથે સાથે દમનો દરદી પણ બીજાની જેમ જ કસરત કરી શકે કે રમતો રમી શકે. ફક્ત દમની દવા-સ્રે હંમેશા સાથે રાખવી. જો કસરત કરતી વખતે કે રમતી વખતે શ્વાસ ચેદે તો તરત કસરત બંધ કરી દમની દવા કે સ્રે લઈ લેવા. સામાન્ય રીતે દવા કસરત શરૂ કરતા પહેલા જ લઈ લેવી.

#### (૬) જો મને દમ હોય તો મારા દરેક બાળકને દમ થાય?

દમ વારસાગત રોગ છે એ વાત સારી, છતાં એનો અર્થ એ નથી કે બધા બાળકોને દમ થાય. જે ધરમાં મા-બાપ કે કુટુંબમાં કોઈને દમ હોય તો તેમના બાળકોને દમ થવાની શક્યતા અન્ય કુટુંબના બાળકો કરતાં વધારે હોય છે.

#### (૭) દમ હોય તેણે કયો ખોરાક ન ખાવો જોઈશો?

આમ તો દમના દર્દીથી બધો જ ખોરાક લેવાય, પણ કેટલાક લોકોને અમુક ખોરાક દમના લક્ષણો વધારી હે છે. ડા.ત. ખારીસોગ, ઈડા વિગેરે. કયા ખોરાકથી દમ પર ખરાબ અસર પેદે છે તે પહેલેથી જાણી શકતું નથી. તેથી અનુભવને આધારે જે ખોરાક ખાવાથી દમ વધતો લાગે તે ન ખાવો. કોઈને બધી જાતનો ખોરાક માફક આવે તો કોઈને અમુક ખોરાક માફક ન આવે. આ ઉપરાંત દમના દરદીએ ખૂબ પાણી પીતું જોઈએ.

#### (૮) દમ હોય તેને બીડી-સીગારેટ કે તમાકુની પડીકી નુકશાન કરે?

હા, દમના દરદીએ બીડી-સીગારેટ કે ગુટકાં બિલકુલ પીવા જોઈએ નહીં, તેમાં રહેલું તમાકુ ચોક્કસ જ નુકશાન કરે છે. પોતે પાએ તે તો નુકશાન કરે જ પણ નજીકમાં બીજા કોઈ પણ જો બીડી-સીગારેટ પાએ તો તેનો ધૂમાડો પણ દમના દરદીના શ્વાસમાર્ગમાં નુકશાન કરી શકે. આથી કુટુંબમાં જો કોઈ બીડી-સીગારેટ પીતું હોય તો તે પણ દમના દર્દિને નુકશાન કરી શકે છે.

## આટલું જરૂરથી જાણીશે

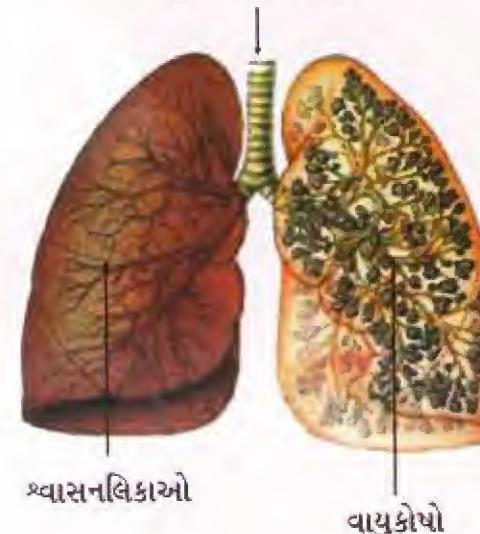
હાંફ-દમ એ છાતીમાં આવેલ ફેફસાનો રોગ છે.

હાંફ દમ નાના કુમળા બાળકથી માંડી મોટી ઉભર સુધીમાં ગમે તેને ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. દમ એ ફેફસાનો લાંબા ગાળાનો રોગ છે. તેને સાવ મૂળથી મટાડી શકતો નથી. પરંતુ અત્યારે એવી ઘણી જાતની સારવાર શોધાઈ છે જેથી તેને કાબુમાં રાખી શકાય છે, તેમજ વારંવાર ઉથલો આવતો પણ અટકાવી શકાય છે.

હાંફ દમની તકલીફ હોય તો પણ જો યોગ્ય સારવાર નિયમિત લેવાય તો સ્વસ્થ વ્યક્તિની જેમ સામાન્ય રોછંદુ જીવન જીવી શકાય છે. તેમજ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય છે.

### સામાન્ય ફેફસાની

મુખ્ય શ્વાસનળી



### દમના દર્દીના ફેફસાની

સાંક્રાન્ય થયેલી શ્વાસનલિકાઓ

